

3. 我认为最能帮助我的方式为

- A. 更多的文字资料
- B. 推荐阅读
- C. 网络资源
- D. 患者网络和病友群交流
- E. 社区服务和社会工作者的帮助
- F. 肿瘤专家的门诊服务
- G. 其他, 请注明:

4. 哪些朋友可以更好的帮助我

- A. 西医肿瘤专家
- B. 中医专家
- C. 心理咨询师
- D. 康复师
- E. 营养师
- F. 护士
- G. 社会工作者
- H. 病友
- I. 家人

为了及早发现乳腺癌, 请定期接受乳腺检查!

• 推荐检查周期如下

30 岁以上的女性	每月自我检查
35 岁以上的女性	2 年一次, 由医生进行临床检查
40 岁以上的女性	每 1 年由医生进行临床检查及乳房 X 线或 B 超检查
高危人群	向乳腺癌专科医生咨询

仅作为一般建议, 非指南要求

7. 乳腺癌要如何治疗?

乳腺癌最基本的治疗方法为手术治疗, 适用于病灶未转移至其它脏器的所有患者。此外, 为了防止手术后癌症复发转移, 还需进行化学治疗、放射线治疗、内分泌治疗、分子靶向治疗等。医疗团队通常根据乳腺癌的特征、发展程度、受体情况、手术类型等多种因素, 选择适当的综合治疗方法。

8. 乳腺癌要如何预防?

没有简单易行的预防或避免乳腺癌的方法。

戒烟酒、适当运动、维持标准体重、尽可能在 30 岁前第一次生育并进行母乳喂养对降低乳腺癌的发病率有一定帮助。如果您有家人曾患乳腺癌, 那么您属于高危人群, 请与专科医生沟通。最重要的是要定期进行检查, 达到早诊早治。

预防乳腺癌, 从日常生活做起!

为了预防乳腺癌, 积极运动并维持适当的体重很重要。因此, 每周 5 次, 每次 30 分钟以上 (150 分钟/周) 坚持运动达到流汗的程度, 在日常生活中也要养成提高身体活动量的习惯。运动不仅有助于预防乳腺癌, 对于心脏病及骨质疏松等慢性疾病的预防也很有帮助。

预防乳腺癌, 正确的饮食习惯很重要!

据报道, 当饮食中总脂肪的摄入量增加, 饱和脂肪的摄取大量增加时, 乳腺癌的发病率会增加。此外, 酒精也会促进雌激素的分泌, 增加患乳腺癌的风险。因此, 为了乳腺健康, 请摄入含有丰富膳食纤维的新鲜蔬菜水果, 用不饱和脂肪 (植物性脂肪为主要来源) 来代替饱和脂肪 (动物脂肪为主要来源), 并禁烟戒酒。

预防乳腺癌, 调整心理状态也很重要!

中医认为乳腺癌与“忧思郁结”有关, 就是所谓的情志致病的理论, “七情”的过度导致气滞血瘀而发生癌症, 与心理学讲的情绪和压力是一致的。不良情绪可以是癌症发生的“活化剂”, 影响人体的内分泌和脑神经递质水平, 削弱免疫力。不良情绪还可能带来不良行为, 如暴饮暴食、吸烟、酗酒等更使人暴露在致癌因素下。因此, 经常调节心理状态, 学习如何面对和减轻压力的方法对预防乳腺癌同样重要。

此外, 乳腺癌与雌激素水平有密切关系, 因此要尽可能少接触, 避免盲目滥用雌激素。如果需要接受雌激素治疗, 在咨询专家时, 应进行乳腺癌检查。

制作: 北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部
三星医疗中心
高盛回馈慈善基金

本书由三星医疗中心编写, 并由北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部改编为中文版, 作为乳腺癌防治意识教育与培训项目的一部分, 针对中国乳腺癌患者和广大公众开发, 在中国境内发放。本项目由高盛回馈慈善基金出资完成。

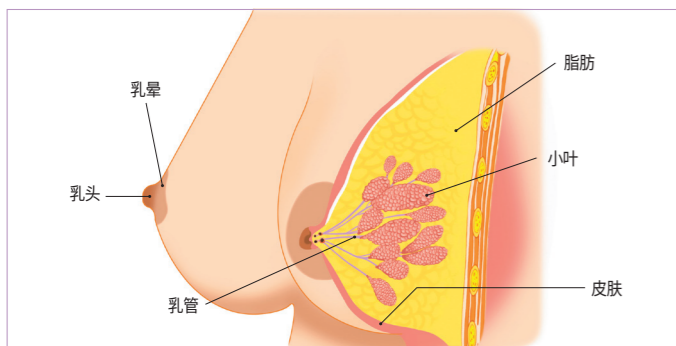
版权声明 用户在使用本材料时, 必须遵循中华人民共和国有关的版权法, 仅为个人学习、研究、教学或欣赏之用, 不得直接用于以盈利为目的的活动中。本资料版权归北京大学肿瘤医院和和睦家国际医疗部所有, 未经作者允许不得任意翻印、转载本书内容。

发行年度: 2015年 6月

正确认识 你的乳房

1. 了解乳房

男女都有乳房，但是女性的乳房在青春期前后，受到激素（雌激素和黄体酮）水平的影响，开始发育逐渐成熟。半球形的乳房位于胸大肌外侧，高度位于第二肋骨和第六肋骨之间，两侧一直延伸到腋下。有15-20个腺叶，每一腺叶又分为若干小叶，后者由许多腺泡所组成，叶间、小叶和腺泡间有结缔组织间隔。妊娠时受到多种激素的作用，乳房的腺体组织增大，腺体组织更加发达，乳房随之变大。分娩以后，产生与怀孕时不同的激素变化，促使乳房中产生乳汁。



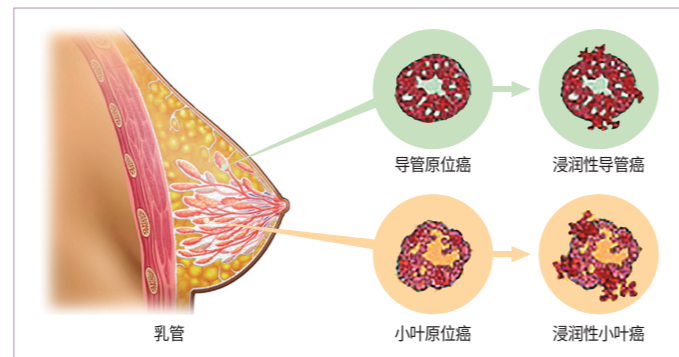
2. 乳房有什么功能

乳房是女性身体特征性组成部分，是象征女性之美的身体器官，分娩后乳房分泌母乳供给宝宝成长所必需的营养。因此在功能上乳房被分类为女性的生殖器官。分娩后宝宝吸吮乳头，刺激催产素分泌，向乳腺传递信号，分泌出乳汁。乳腺分泌的乳汁通过母乳的传输通路 - 乳管，从乳头中流出。

3. 什么是乳腺癌？

若因某些原因导致细胞基因发生变化，细胞出现异常增殖时，就会发展成“恶性肿瘤”，即癌症。乳房上产生这种恶性肿瘤就称为乳腺癌，主要生产于乳腺的

导管和腺泡的上皮细胞。乳腺癌与良性肿瘤不同，可能会扩散到乳房之外的组织，从而威胁到生命。如果是局限于上皮组织内的原位癌，几乎没有转移的可能性。但即便是原位癌，不积极治疗放任发展，也会发展为浸润性乳腺癌。



4. 导致乳腺癌发病率增高的危险因素有哪些？

乳腺癌的发病原因目前尚不明确，研究认为遗传因素、较多的暴露在雌激素和射线下、高脂肪饮食、饮酒、吸烟、环境因素、生活工作过度紧张和压力等都可能诱发乳腺癌。

5. 乳腺癌有哪些症状？

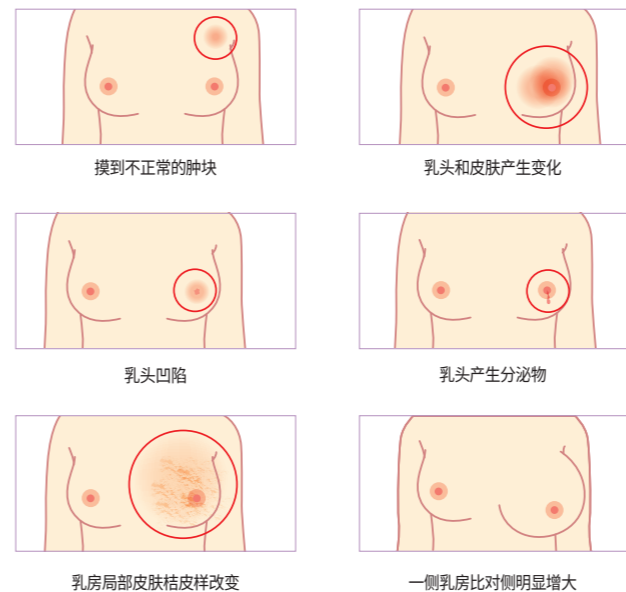
乳腺癌的早期阶段大部分没有任何症状。但是如果未能及早发现，病情发展到一定阶段，就会出现以下症状。

乳腺癌最常见的症状是乳房中摸到肿块。此时，摸到的肿块几乎没有疼痛，质地坚硬，大部分不易移动。除此以外，其他可能出现的症状包括：乳头凹陷，乳头血性分泌物，乳房局部皮肤桔皮样改变等。

如果乳房疼痛，应怀疑是否有癌症病变，但乳房

疼痛大部分是与月经周期相关的，与乳腺癌的关系不大。

一般来说，乳腺癌早期不会有明显的症状，发现比较困难，因此定期进行诊断检查非常重要。如果出现上述异常，不要迟疑，请立即请专科医生进行检查。



6. 发现乳腺癌要做哪些检查？

早期发现乳腺癌的方法包括自我检查、乳腺X线检查、乳房超声波检查等。其中最容易实施的是乳房自我检查。通过定期对自己的乳房进行检查按摸，了解乳房的变化，有助于及早发现异常。

乳腺X线检查（钼靶）

是发现乳腺癌的基本检查，有助于发现体检中难以找到的小病变，发现恶性钙化征象。

乳房超声波检查

是医生体检及乳腺X线检查的互补手段。如果超声波检查结果怀疑为乳腺癌，就会通过组织检查进行确诊。

反馈信息：

积极的参与和反馈可以帮助我们完善现有的系统和材料，您的反馈对我们至关重要，因此，无论您如何看待本书请从今天做起，为像您一样需要帮助的朋友提供力所能及的服务。

我们的反馈邮箱：

patienteducation@ufh.com.cn

请邮寄此反馈页至：

北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部
中国北京市朝阳区将台西路9-11号 100015

1. 我面临的问题是：

-
-
-
-
-

2. 我需要在本册的哪些部分了解更多

近来，网络等媒体上错误的医学知识和错误的癌症预防方法呈蔓延趋势。请有效筛选，不要去依赖这些不切实际的信息，建议您通过向专科医生咨询，保持健康的生活方式，并定期进行体检。祝您永葆健康与美丽！